# La gratitud

G — **GRANDEZA INFINITA:** Nuestro Dios, el más grande dador, ha dado a la humanidad el don más grande en la forma de su unigénito Hijo.

**R — Reflexión:** «Reflexionemos en nuestras bendiciones presentes, de las que abundan en cada ser humano; no en nuestros infortunios del pasado, de los que todos tenemos algunos» (Charles Dickens). El respeto por el Creador exige que respondamos a su amor por medio de un corazón agradecido.

**A — Alegría:** El corazón alegre es buena medicina. «La gratitud es la clave para disfrutar de una vida feliz. Es una herramienta que todos tenemos a mano, porque si no somos agradecidos, entonces no importa lo que tengamos, jamás nos sentiremos felices, porque siempre querremos tener alguna otra cosa y algo más de lo que poseemos» (Hermano David Steindl-Rast).

**T — Tiempo:** El tiempo que dedicamos para alabar a Dios no solo trac bendiciones para la criatura, sino que da gloria al Creador. «Engrandeced a Jehová conmigo y exaltemos a una su nombre» (Salmo 34: 3).

**I — Infinito amor:** Si yo fuera el único pecador, Cristo igualmente habría abandonado las comodidades del cielo para venir a este mundo arruinado por el pecado con el propósito de salvarme. Meister Eckhart escribió lo siguiente: «Si la única oración que usted diga en su vida es: "Gracias"; esa oración será suficiente».

**T — Tiempo:** El tiempo que dedicamos a la testificación no es tiempo perdido, puesto que expresa cuán interesados estamos en la salvación de las almas

**U — Única gracia:** La gracia de Dios, que es única, se manifiesta en una felicidad «que no puede ser buscada en lugar alguno, y que no es posible obtener, ganar, gastar por el uso o consumir por completo. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud» (Denis Waitley).

**D — Desarrollo:** Desarrollemos una actitud de gratitud, y demos gracias por todo lo que nos acontece, sabiendo que cada paso que damos hacia adelante es un paso que nos acerca más a una posición mejor que la actual. «Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un presente y no entregarlo» (William Arthur Ward).

«Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza ni sombra de variación» (Santiago 1:17). La gratitud significa riquezas; las quejas, pobreza.

Al referirse a la gratitud, Doris Day afirma:

- ✓ Nos ayuda a concentrarnos en las buenas nuevas que tenemos, y no en lo que nos falta.
- ✓ Promueve en nosotros interacciones sociales positivas, y hace que sea más probable que ayudemos a otros.
- ✓ Nos ayuda a enfrentar las dificultades y vencer las experiencias traumáticas.
- ✓ Nos ayuda a concentrarnos en lo positivo y a acceder a los recuerdos positivos.

*Pr. Danforth Francis*

Recursos Escuela Sabática ©